1 2020年8月8日(土)市原版　次回発行日▶2020年8月29日
よりよい地域をめざして…… 地域情報紙
シティライフ
2020.8.8 Vol.1521
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
シティライフ公式SNS、LINE@配信中!!

ミスター清二!はばたく折り鶴持って、どこへ行く?

土井 清二 さん

市原市君塚在住の土井清二さん(72)は、2009年6月に出光興産株式会社アグリバイオ事業部を62歳で退職。以降、バックパッカーで一人アジア諸国を巡っているつわものだ。

2019インドネシア・ジョグジャカルタ大学生と折り鶴を持って

バックパッカー第一歩

今では海外旅行中のコミュニケーションとして必需品になっている折り鶴を羽ばたかせながら、「私の旅には決まりごとがあります。必ず日本に帰ってくること。大体1カ月行くのですが、往復の航空券と入国直後の滞在場所のホテルを3日間のみ日本で予約して、残りは現地で決めること。安全を考慮しながらも、贅沢をしない宿泊場所で過ごすこと。日本人には接触せずに勇気を出して現地の人に話しかけること」と、土井さんは笑う。

バックパッカーを始めたきっかけは、退職してから2年半ほど経った時だった。現役時代とは一線を引き、妻と共に年に数回国内外を旅行する生活。北海道を車で1カ月かけて周遊するなど悠々自適の日々を過ごしていた。そんな折、「結婚してイギリスに住んでいる娘が妊娠したと連絡をくれたんです。でも、帰国はしないという。隣にいた妻がすぐに、それじゃあ私達が2カ月くらいイギリスに行こうと言った」ことから、話は広がる。

男64歳、長年研究職に就き、渡航経験は出張で何度か行ったのみ。妻と行く海外旅行は添乗員同行のツアー、英語などほとんど話せないのだ。そこで、「語学学校に通うため、マレーシアに一人で1カ月留学することを決心しました。現地で私は、衝撃の青春を体験したんです」と、興奮混じりに話す。教室にはイエメンやイラン、トルコなど共通言語のない人種ばかり。なにより年齢は20代がほとんど。しかし、「先生の言葉を懸命に聞きとろうと集中し、テキストに目を走らせる姿が彼らには面白かったみたいで。お昼に誘ってもらうことから始まり、パーティや遊園地に行きとても仲良くなった」といい、卒業式には先生と抱き合って涙するほどの達成感を得ることができた。「短期だったので英語はそんなに上達しなかったけれど、物怖じしない自信をつけられました!」

世界は繋がっている

イギリス滞在から無事に帰国した土井さんは、アジア諸国に想いを巡らせた。そして、英語力を磨くためにも海外に出て行こうと決意し、翌年に一人でフィリピンへ発った。「マレーシアは語学学校という目的があったのでよかったんです。一番つらかったのがこのフィリピンですね。3週間、町で話しかけるのも勇気がいる。会話のネタに折り紙を渡すけど、お礼を言われて終わってしまうんです」。ただ、すべて一人で成し遂げたのもこれが初めて。さらに一回り大きくなった自信がついた。そして2014年、3カ国目に訪れたベトナムで土井さんのバックパッカー旅行に転機が起こる。「親戚に折り紙で羽がはばたく鶴や、動く大きな口の顔、などを教わったんです。それを出会った人に披露すると、みんな驚きと同時にパッと笑顔になるんです」と、コミュニケーションに困らなくなったという。それからは日本にいる時も常にポシェットに入れて持ち歩いているとか。

その後、カンボジアやラオス、タイやミャンマーを回り、昨年インドネシアに渡航して目標としていた国を制覇した。現地の乗り物に揺られ、折り紙を手に、道行く人と会話をする。同じ場所に滞在するのは3日まで。屋台や小さな店でご飯を食べ、店主や客と談笑する。時には遺跡を巡り、時にはその国の文化を目の当たりにすることもある。「昔のビルマ、今のミャンマーは仏教国で寺院が多いです。かつて日本が戦争で多くの犠牲を出した土地でもあります。しかし、彼らは日本人墓地を守り、今でも丁寧に掃除をしてくれている。死んだ人を大切にするのは当然だと言うんです」と、静かに話す。また、ラオスでは仲良くなった店主が翌早朝に行う僧侶への托鉢(たくはつ)セレモニーに誘ってくれたことも。「ただの旅行客。本当に翌朝来るかもわからないのに、私の分を用意してくれていて。どの国に行っても、折り紙を渡した時の顔を見ても、言葉は違っても、みんな感情は共通だと学

(2ページに続く)

市原市能満1557-5 0436-43-9000

〒290-0066 千葉県市原市五所1966-1
国道16号線沿い市原警察署裏

びました」
　夜は、一つ一つの経験を忘れないように1日にあったことを記録して、妻と友達にメールやフェイスブックで配信する。翌日に配るための鶴を約30個補充する。以降のルートを確認し、手配する。今ではどれも慣れた作業。
　そして、明るい冗談も土井さんのチャーミングポイント。しかし、こんな姿になることを誰が予想できただろう。「昔は寡黙だったので、妻や現役時代を知っている仲間は、性格の変化に驚いていますよ」と、豪快に笑う。
「モンゴルやウズベキスタンにも行ってみたいな」と、今後に夢を膨らませる土井さんは、最近はバックパッカー経験を生かして市原市内各地で講演を行う他、白金小学校ボランティアコーディネーターとして地域の子ども達に折り紙を教えている。活動内容、他詳細は問合せを。（松丸）

㈲土井さん
☎090・1707・9794
✉doisei@hotmail.co.jp

※取材内容は2020年3月時点のものです。

2019インドネシアにて

坊さんの独り言 ほのぼの法話 240

【人生は甘美である】

　釈尊は最期の旅にて「この世は美しい、人生は甘美である」とおっしゃいました。しかし仏教の根本は人生「一切皆苦」ですから、一見矛盾するようです。
　この点を仏教学者の中村元師は、『「甘美」とは味わうほどに深みがある』の意だとおっしゃっています。「人の命は尊く味わい深いものである」…釈尊は八十歳になり、人生を振り返ってそう感じられたのです。
　悟りを得た釈尊だからこそのお言葉かも知れません。でも仏教には人生をそのように受け止めさせるはたらきがあることは間違いありません。
　我が身は何ともなりません。「老病死」丸抱えで逃げられません。我が心も煩悩…欲望尽きぬことから苦悩からの解放も望めません。それでも尚、人生は味わい深いものなのです。
　少なくとも人生の何たるかがわかっていない私が、人生を決め付け、投げ出してはならないのだと思います。否、それはあまりに勿体ないことです。仏となられた先祖方も「だから生きるのだ。私も一緒だよ」とおっしゃっておられます。

買います

●ヤマハピアノ高価　コンドー楽器 ☎0120-137-512
●ピアノ　漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券　相場・額面の90～98%で　てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店　水曜定休　0476-36-4388 富里店　043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室　ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833

求人

●パート・アルバイト募集　ボール回収:時給1,000円、AM4時半～6時半　アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172　受付㈪～　藤成産業本社

営業案内

●ネズミ駆除　超プロが1回で完全駆除　駆除の対象、長期生息、家屋に被害の有る方　★一戸建・アパートに限定　任せて安心　創業50年の信用　調査見積無料　田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ピアノのレンタル　シツデン ☎24-0833

ペット情報

●子犬差し上げます　6／16生　シェルティと柴の雑種　黒・オス1メス2　焦げ茶・オスメス各1　市原・大村 ☎080-6608-2212
●犬差し上げます　雑種　自宅確認連絡が取れる方　予防注射やフィラリア、夏の暑さやコロナの各対策できる方　袖ケ浦・高橋 ☎080-6566-5030
●鈴虫差し上げます　来年も孵化する飼い方の説明付　飼育容器に湿らせた土を入れ持参　場所と飼育容器は「木工房六地蔵」で検索　長柄町 ☎090-1605-7739

サークル

●英会話・ハローイングリッシュ　9月から開始　第1・3㈫10～12時　五井公民館　初級～中級程度　月会費：1,000円　氏家 ☎080-4184-7945

イベント

●ちばもすオンラインフラメンコ講習会　8／9㈰19～20時半　自宅にて要WIFI環境　zoomのアプリ使用、カメラ付きPCやスマホで　無料　経験不問　見本動画プレゼント　先着7名　要予約　連絡はメール　rsc39788@nifty.com ☎070-4286-3183
●5人写真展フォトもみの木　8／9㈰～9／11㈮　喫茶&福祉ショップもみの木（牛久）　日本各地の風景、祭り、花20点　月1回入替え ☎080-5413-2266
●シニアの集い・銀の鈴　8／11㈫10時半～　五井ナザレン教会　参加無料　健康体操・ゲームと歌・脳トレ・交流など　どなたでも ☎0436-21-0566
●小中学校の講師登録会　8／19㈬　9時半～と13時半～　君津合同庁舎（木更津市貝渕）　参加無料　市原・木更津・袖ケ浦・君津・富津・館山・南房総・鴨川・鋸南の公立小・中学校の講師登録会　職種：教員、養護教諭、学校栄養職員、学校事務職員等　筆記用具、印鑑、写真5枚（4×3：2枚、6×4.5：3枚）、教員免許状（原本・写し）、履歴書持参　詳細はホームページで　県教育庁南房総教育事務所 ☎0438-25-1311
●エンジョイ・ヒップホップ　8／21・28㈮　18時半～20時　五井公民館　参加無料　リズムに乗って楽しくダンス　初心者大歓迎　中学生以上　電話で要申込・中学生は保護者の申込で ☎0436-22-2121
●上総国分寺骨董市・フリーマーケット　8／23㈰　9～14時　雨天中止　上総国分寺境内　毎月第4㈰開催予定　事務局 ☎090-3047-8216
●レコード交流会　8／23㈰13時半～　アネッサ　午後の軽音楽　マントバーニ、ポール・モーリア、フランクミルズほか　300円 ☎090-7716-4611
●ストレッチ&ちょこっとシェイプ講座　8／24～10／26の㈪・全5回　10～11時　蘇我コミュニティセンター・ハーモニープラザ分館（千葉市中央区千葉寺）　7,500円　痛みの予防・改善に　自重やストレッチポールで、無理なく身体を動かす ☎043-420-8001
●華根無（かこむ）会・更級日記千年紀を祝う染色展　8／28㈮～30㈰　10～18時　夢ホール（更級）　紅型を基調とした型染、草木染、藍染、渋柿など100点ほど　マスク着用で来場を ☎090-2630-1990
●バルーンアート体験　8／30㈰　10～12時　西光寺（根田）　無料　バルーンアートの作り方、紙芝居　定員はいつもより少なめ・要予約 ☎0436-22-7412
●種から始める秋まき一年草の育て方　9／5㈯　13時半～15時半　上総更級公園センター　無料　先着20名　要申込 ☎0436-20-3555
●もっと知りたい?よその国・ベトナム　9／6㈰　10～12時予定　YOUホール　10名　FAX・ハガキ・メールで要申込　8／25〆切　市原市国際交流協会（市役所人権・国際課内） ☎0436-23-9826
●中小企業等経営支援金　新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受けた中小企業、小規模事業者、個人事業主、NPO法人等に、緊急経済支援策で市独自の支援金を支給　1事業者10万円（1事業者1回限り）　対象要件：千葉県中小企業再建支援金の対象要件を満たし、主たる事業所の所在地が市原市内、など　申請はオンラインか郵送　9／30㈬〆切　詳細はHPか市の受付で　市原市役所商工業振興課 ☎0436-23-9772

絶賛上映中
映画ドラえもん　のび太の新恐竜
ぐらんぶる
EYES ON ME THE MOVIE
ダンケルク【4DX2D字幕・IMAX2D字幕】
のぼる小寺さん
コンフィデンスマンJPプリンセス編
今日から俺は!!劇場版
私がモテてどうすんだ
MOTHER　マザー
風の谷のナウシカ
もののけ姫
千と千尋の神隠し
ゲド戦記
AKIRA【IMAX2D】

公開日	作品
8/14㈮より	弱虫ペダル
	思い、思われ、ふり、ふられ
8/21㈮より	糸
	2分の1の魔法
8/28㈮より	青くて痛い脆

配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
■広告のお問い合わせ sales@cl-shop.com
■記事・情報は kiji@cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142

地域で守ろう 子どもの安全

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ 39

日本ではあまり浸透していない様ですが、欧米ではヴィーガン（完全菜食主義・注1）レストランがたくさんあります。さらに殆どの店がヴィーガンメニューを複数以上扱っています。ヴィーガンになる動機は人それぞれで、大きく分けると1健康、2環境問題、3動物愛護のためのようです。1は動物性食品の病気へのリスクの高さ、2は畜産が及ぼす地球温暖化への影響や魚介類の乱獲による資源枯渇、3はその言葉通りに動物の命や権利を守ると言う事。それらを考えて動物性食品の摂取を止めていきます。

日本人が抱く完全菜食主義という堅いイメージとは異なり、ヨーロッパやアメリカでのヴィーガンは、カジュアルで食生活やライフスタイルの選択肢の1つと受け止められているようです。私自身は、この連載で比較的動物性食品を使ったレシピを多く連載してきました。動物性の食品は嫌いではないのでヴィーガンになる自信など全くありません。しかし、そんな私でも実践している事があります。それは週に1日だけ動物性食品を摂取するのを止める事。今回のレシピはそんなヴィーガンの為の動物性食品を全く使わないハーブ料理を用意してみました。

●材料（2人分）
ズッキーニ 中2本、キドニービーンズ30g程、ヴィーガンシュレッドチーズ30g程、塩胡椒 少々、オレガノ 適量

●作り方
①ズッキーニを縦半分に切り、スプーンを使って中身を若干厚みを保ちながらくり抜く。
②削り取ったズッキーニ、ビーンズ、チーズを細かく刻み、ボウルに入れ塩胡椒を振ってよく混ぜる。
③②を手でまとめながら、ズッキーニの窪みの中にしっかり詰める。
④200度に熱したオーブンで30〜35分程、表面に軽く焦げ目がつく程度まで焼き上げる。

※注1：肉や魚介類だけではなく卵や乳製品なども一切食べない主義の人の事を指します。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

こいで脳神経外科クリニック

〒299-0102 市原市青柳2036-1 千種中前 TEL.0436-21-2960
診療時間/午前8:00〜12:00 午後2:30〜6:30 木曜、第2・4土曜は午前中のみ診療 日曜・祭日は休診
元帝京大学市原病院脳神経外科講師 脳神経外科学会評議員・専門医 小出貢二

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・物忘れ・頭部外傷の診察を行っています。

脳の健康管理 一過性脳虚血発作（TIA）

一過性脳虚血発作（TIA）は、脳血管の一時的閉塞による24時間以内に改善する運動麻痺、感覚障害（しびれ）、失語（呂律が回らない・しゃべれない）、視野障害などの症状を指します。実臨床的には持続時間は2〜15分が、発症までの極期は2分以内であることが多いです。TIAは症状が一過性でありともすれば軽視されがちです。しかしTIAは高率に脳梗塞に伸展する可能性があり、また症状が消失していても脳内には既に脳梗塞が発生している場合もあるため、緊急性を要する疾患として対応することが重要です。TIA発症後90日以内に脳卒中を発症する危険度は15〜20%でその半数は48時間以内に発症します。発症後直ちに専門医を受診し24時間以内に治療を開始した場合、重症脳卒中発症率が低下し、入院期間も短縮し、後遺症の程度も軽減するとされています。脳卒中ガイドラインは「TIAと診断すれば、可及的速やかに発症機序を評価し、脳梗塞発症予防のための治療を開始するよう強くすすめられる」としています。TIAにおいては脳梗塞への進展を可能な限り予防することが治療の基本方針です。TIAの発症機序は、頸動脈プラークなどからの微小血栓や脳主幹動脈の高度狭窄に伴う血行力学的機序などアテローム血栓症が関与するものが最も多く、心原性TIAがそれに次ぎます。脳梗塞予防には、アテローム血栓性では抗血小板薬を心原性では抗凝固薬を使用します。

整形外科再開しました（毎週水曜日午前中）